

## Спорт для пожилых: оздоровительные танцы и физкультура



Київ, Україна

Для женщин в возрасте, в т.ч. пенсионеров. Оболонь, Героев Днепра, Минский массив, Виноградарь, Подол. Метро рядом.  
**ГИМНАСТИКА.** (30 мин) под очень красивую и каждый раз новую музыку. Растяжка позвоночника, разработка всех суставов, самомассаж, дыхательная гимнастика, тренировка вестибулярного аппарата, базовые движения фламенко, фанкаэробики, танца живота, упражнения с восточными косынками (тряска) и вуалью. Умеренный темп занятий. Затем  
**ТАНЦЫ.** (60 мин). Мы будем танцевать венский вальс, краковяк, ламбаду, летку-енку, макарену, польку, рок-н-ролл (джайв), семь сорок, твист, «утята», фигурный вальс, хава нагилу, чарльстон и многое др. Мелодии этих танцев часто звучат на танц. вечерах в санаториях и домах отдыха, в кафе и ресторанах, на корпоративах. Научившись, Вы не будете стоять под стенкой на свадьбах, своем юбилее, юбилеях коллег и друзей, а спляшете, удивите своих детей и внуков.  
**НАСТРОЕНИЕ.** Отключение от всех проблем и хорошее настроение гарантируем. Спасение от одиночества. Избавление от многих комплексов. У Вас все получится! Вы ощутите легкость и грациозность независимо от Вашего веса.  
**ПРИХОДИТЕ** по пятницам в 19.00 и (или) по воскресеньям в 17.00. Цена разово 35 грн (абонимент - по 25). От м. «Минская» пешком 9 мин (700 шагов). Большой светлый зал, много воздуха, зеркала. Преподаватель опытный, терпеливый, доброжелательный. Тел.096-839-10-08, Татьяна Борисовна.

Price: **25 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

**Иванова Татьяна Борисовна.**

**.096-839-10-08**